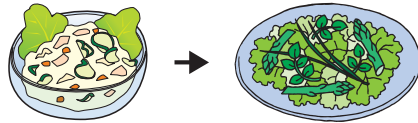


コンビニでの賢い選び方

◆ポテトサラダやマカロニサラダは、ごはんと同じ炭水化物がメインです。またマヨネーズがたくさん含まれているので、高エネルギーになります。見た目に「緑色が多いサラダ」を選び、減量目的の場合はノンオイルドレッシングにしましょう。



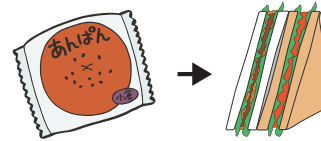
◆パスタでは、クリーム系やチーズのたっぷり入っているものは辞めて、野菜が入っているものにしましょう。



◆栄養成分表示を見て、エネルギー、脂質、食塩量などの表示をチェックする習慣をつけましょう。

栄養成分表示: 1食分(80g)当たり	
エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

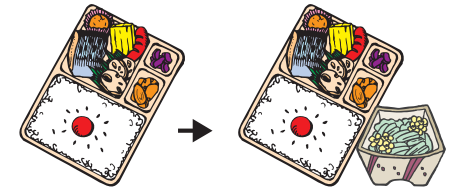
◆あんぱんやメロンパンなどの菓子パンは、砂糖や脂質が多く含まれているので、「高エネルギーのお菓子」となります。食事としてパンを選ぶときには、野菜サンドイッチやミックスサンドイッチがオススメです。揚げ物のはいったサンドイッチは避けましょう。



◆インスタント麺などで「こってり」と表示されているものは避けましょう。また塩分が多く含まれるので、お汁はなるべく残しましょう。



◆お弁当は「魚が主体」「揚げ物が少ない」「品数が多い」「野菜が多い」ものを選びましょう。野菜が少ない場合は、野菜サラダやお浸しと一緒に購入しましょう。



◆おにぎりだけ、菓子パンだけといった穀類のみのメニューでは、消化吸収がよいため、空腹になりやすく、間食を食べることで太りやすくなります。おかずと合わせて食べるようにしましょう。



◆マヨネーズ、ベーコン、バター、マーガリン、ピーナッツバター、生クリームには油が多く含まれています。これらを含むものを選んだときには、他の食品は油を使っていないものにしましょう。

「無」「ノン」「ゼロ」に注意!
食品100gあたり(飲料100mlあたり)5kcal未満の場合はゼロと表示できるので、全く入っていないわけではありません。

食品100gまたは100ml当たりで記載されている場合は、実際に自分が食べる量で計算しましょう。